

Tiina Lammi

Ravitsemuslaatu ja asiakastyytyväisyys pienten lasten ruokapalveluissa

Case: Tenavakoti

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Tiina Lammi

Työn nimi: Ravitsemuslaatu ja asiakastyytyväisyys pienten lasten ruokapalveluissa
case: Tenavakoti

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2012 Sivumäärä: 29 Liitteiden lukumäärä 3

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa lasten ateriointia päiväkotien Tenavakodissa ja mielipiteitä ruoasta. Aikaisemmin vastaavaa kyselyä ei ole tehty. Tavoitteena oli selvittää, mitä aterioita lapset syövät päiväkodilla ja kuinka usein. Lisäksi selvitettiin, mitkä ovat lasten lempiruokia ja miten ruokalistaa voisi tulevaisuudessa muokata ja parantaa. Yhtenä tavoitteista oli määrittää päiväkotien Tenavakodin viiden viikon kiertävän ruokalistan ravintosisällöt ja verrata niitä suosituksiin. Tulosten perusteella annetaan kehittämisideoita ravitsemuksellisen laadun kehittämiseksi.

Tenavakodissa on käytössä viiden viikon kiertävä ruokalista. Nykyisellä ruokalistalla on tarjolla monipuolisesti erilaisia ruokia. Jokaisella viikolla on tarjolla kalaa ja joka päivä on ruoan kanssa tarjolla salaatti, täysjyväleipää ja rasvatonta maitoa. Neljänä päivänä on myös tarjolla jälkiruokaa. Lapset saavat hoidossa myös välipalan. Välipalalla on aina tarjolla myös täysjyväleipää ja leikkeitä ja juomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai vettä.

Tutkimusaineiston muodostivat päiväkotien Tenavakodin lapsiasiakkaat. Otantamenetelmänä on kokonaisotanta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselyä. Kyselylomake jaettiin päiväkodissa lapsille ja he täyttivät sen yhdessä vanhempien kanssa kotona. Kyselylomakkeita jaettiin 110 kappaletta ja takaisin kyselyitä palautui 52 kappaletta. Vastausprosentti oli 47,3. Aineisto purettiin ja analysoidiin Excel-ohjelmalla. Ruokalistan ravintosisältö laskettiin käyttämällä Aivo 2000 ohjelmaa.

Tuloksissa selvisi, että 75 % lapsista syö ruokia ja ruoka-aineita, vaikka he eivät pitäisikään niistä. Lapsista 21 prosenttia taas ei syö ruoka-aineita tai ruokia, joista ei pidä. Kokonaisarvosanaksi ruoalle lapset antoivat erinomaisen. Vastausvaihtoehtoina oli neljä erilaista hymynaamaa, joista lapsen on helppo näyttää ja kertoa, mikä kuvaa parhaiten ruokaa. Ravitsemuksellisesti ruokalistan alkuperäinen tilanne on jo ravitsemussuosituksen mukainen. Ainoastaan kuidun saanti jäi alle suosituksen.

Avainsanat: Asiakastyytyväisyys, päiväkotiruokailu, lasten ravitsemus, ruokalistasuunnittelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Tiina Lammi

Title of thesis: Customer satisfaction and nutritional quality of the children's food services Case: Kindergarten Tenavakoti

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2012 Number of pages: 29 Number of appendices: 3

The aim of the study was to examine children's satisfaction with the food services at the kindergarten Tenavakoti. The target was to find out which meals and how often the children eat at the kindergarten. Children's favourite dishes and eventual menu changes and improvements were also studied. One aim was to determine the nutrition facts of the five week menu of the kindergarten Tenavakoti and compare them with the recommendations.

Kindergarten Tenavakoti services mainly the Seinäjoki central hospital staff's children. Kindergarten works on association basis selling its services to the town of Seinäjoki. Food is purchased from the institutional kitchen of the Seinäjoki central hospital.

Tenavakoti uses a five weeks rotating menu. The current menu covers several different dishes. Fish and salad, whole wheat bread and skimmed milk is served every week. Children get snacks daily (yoghurt, berries, Karelian pastries, ice cream, whipped porridge or bread, cold cuts etc). Skimmed milk and water are served, too.

The research material consisted of all the children at the kindergarten Tenavakoti and the research method was structured questionnaire. The questionnaire was delivered at the kindergarten and the children answered it with their parents at home.

110 questionnaire were delivered and 52 of them were returned. The answering percent was 47,3. The material was unzipped and analyzed with Excel-program.

The findings showed that 75 % of the children eat food and foodstuffs even if they don't like them. 21 % of the children don't eat food or foodstuffs they don't like. The children evaluated the food services by using different smileys. The final grade they gave to the kindergarten food was excellent. The initial nutrition state of the menu was good and there is no need for bigger changes. Only the intake level of fibers was below the recommendations.

Keywords: customer satisfaction, kindergarten lunch, children's nutrition, menu planning

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Lapsen ruokailun kehittyminen leikki-iässä.....	8
2.2 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemukselliset tavoitteet päivähoidossa.....	9
2.3 Tutkimuksia leikki-ikäisen ravitsemuksesta.....	11
2.4 Ruokalistasuunnittelu ja elintarvikevalinnat.....	12
3 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	14
3.1 Tenavakoti.....	14
3.2 Seinäjoen keskussairaala.....	15
4 RAVITSEMUSLAATU JA ASIAKASTYYTYVÄISYYS PIENTEN LASTEN RUOKAPALVELUISSA CASE TENAVAKOTI.....	17
4.1 Nykyisen ruokalistan ravitsemuksellinen laatu.....	17
4.1.1 Viiden viikon ruokalistan nykytilanne.....	17
4.1.2 Viiden viikon kiertävän ruokalistan ravintoarvolaskelmat.....	17
4.1.3 Kehittämisehdotukset ravitsemuslaadun parantamiseksi.....	18
4.2 Asiakastyytyväisyys ruokapalveluihin päiväkotia Tenavakodissa.....	21
4.2.1 Tavoite.....	21
4.2.2 Aineisto ja menetelmät.....	21
4.2.3 Tulokset.....	22
4.2.3.1 Taustatiedot.....	22
4.2.3.2 Ateriointi päiväkodilla.....	22
4.2.3.3 Lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavasta ruoasta.....	24
5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	27
6 POHDINTA.....	28

LÄHTEET.....	29
LIITTEET	

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Viiden viikon ruokalistan ravintoarvot

Kuvio 2. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Kuvio 3. Päiväkotien ravitsemuslaadun kehittämisprojekti

Kuvio 4. Pidetyimmät päiväkotiruokat (n=52)

Kuvio 5. Epäsuosituimmat päiväkotiruokat (n=52)

Kuvio 6. Mitä ruokia lapsi syö usein tai joskus päiväkodilla (n=52)

Kuvio 7. Lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavista ruoista (n=52)

Kuvio 8. Lasten antama kokonaisarvosana päiväkodin ruoalle (n=52)

1 JOHDANTO

Seinäjoen keskussairaalan päiväkotiyhdistys perustettiin 1.11.1972. Vuonna 1980 se muutettiin Seinäjoen Tenavakoti ry:ksi. Varsinainen päiväkotitoiminta aloitettiin 1.4.1974 52-paikkaisena Sahalankadulla, niin sanotussa Kaarakan talossa. Syyskuussa 1979 toiminta siirtyi nykyisiin tiloihin Hanneksenrinteelle, Seinäjoen keskussairaalan läheisyyteen. (Tenavakoti – historia [viitattu 1.2.2011])

Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus on vastuuyksikkö, joka on osa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän potilashoidon tukipalveluja. Asiakkaina ovat Seinäjoen keskussairaalan potilaat ja henkilökunta, Tenavakodin lapset ja henkilökunta, opiskelijat, koulutuspäiville osallistuvat vieraat ja muut vierailijat. Ruokailijamäärä on 1000–1200 henkilöä/vrk. (Epsihp – ravintokeskus [viitattu 1.2.2011].)

Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan lapsen päivän ravinnontarpeesta. Päiväkodeissa tehtyjen selvitysten mukaan lapset ovat syöneet suositusta vähemmän, keskimäärin vain noin puolet päivän tarpeesta. Lasten ruokailutilanteiden ja ruokailun kehittäminen on tärkeää. Osalla lapsista päivähoidossa tarjottu pääateria on päivän ainoa lämmin ateria. Leipä ja maito ovat tärkeä osa ateriakokonaisuutta, eivät pelkää muun ruoan syömisestä. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Päivähoidossa tarjottava ruoka on monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Lapsi syö sitä oman tarpeensa mukaisesti. Häntä kannustetaan tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin ja maistamaan erilaisia ruokia. Päivähoidolla on hyvät mahdollisuudet ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Elintarvikkeiden hankinnoissa tulisi kiinnittää huomiota niihin jokapäiväiseen ateriatarjontaan liittyviin elintarvikkeisiin, jotka ovat ravitsemuksen kannalta keskeisiä. Suomessa tällaisia ovat esimerkiksi maitotuotteet ja niiden kaltaiset valmisteet, rasvat, liha ja lihavalmisteet sekä leipä ja valmisruoat. Erityistilanteet ja

niiden gourmet-tuotteet ovat asia erikseen, joskaan ruoan herkullisuus ei useinkaan ole kiinni rasvan laadusta tai suolan määrästä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, 51.)

2 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Lapsen ruokailun kehittyminen leikki-iässä

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja motoristen taitojen karttuessa. Lapset ovat yksilöitä ja täten kehitystahdiltaan erilaisia. Vanhempien tehtävänä on pyrkiä seuraamaan lapsen kehitystä siten, että he voivat luoda lapselle otolliset olosuhteet uuden opetteluun ja tukea aktiivisesti lasta taitojen harjaannuttamisessa. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 143.)

Ruokailun opettelu on vähittäistä taitojen karttumista. Monet vanhemmat kuitenkin odottavat, että lapsi muuttuu nopeasti syötettävästä vauvasta siistiksi itse syöväksi leikki-ikäiseksi. Toisaalta monia lapsia syötetään vielä silloin, kun he ovat olleet jo pitkään taidoiltaan valmiita syömään itse. Sotkeminen, leikkiminen ja kokeilu ovat kuitenkin olennainen osa syömisen opettelua. (Hasunen ym. 2004, 143.)

Lapsen motoriikka kehittyy ensimmäisten elinvuosien aikana voimakkaasti. Lapsen on hyvä antaa harjoitella syömistä alusta asti itse, ensin sormin ja pikku hiljaa lusikalla. Jo alusta asti lapselle voidaan antaa ruokaa myös omaan käteen, jolloin käden motoriikka kehittyy ruokaa suuhun vietäessä. Sopivia sormiruokia ovat esimerkiksi suolattomat ja sokerittomat maissinaksut, ruisleivän kannikat sekä hedelmien ja kasvien palat ja marjat. Alussa sormiruokien on hyvä olla tukehtumisvaaran välttämiseksi sellaisia, ettei niistä voi irrota suuria palasia. (Arffman & Hujala 2010, 56.)

Noin vuoden ikäiselle tarjotaan samaa ruokaa kuin muulle perheelle. Ruoka tarjotaan lapsen yksilöllisen kehitystason mukaisesti pilkottuna tai hienonnettuna. Syömisen vastuu siirtyy vähitellen lapselle, kun lapsi alkaa syödä itse. Vuoden

ikäinen lapsi osaa usein syödä lusikalla kiinteitä ja sosemaisista ruokia sekä juoda nokkamukista. Kahteen ikävuoteen mennessä lapsi usein käyttää jo haarukkaa sekä tavallista lasia tai mukia, nelivuotias käyttää jo myös veistä. Kuusivuotias on jo melko omatoiminen ruokailija ja hänelle esimerkiksi perunan kuoriminen voi olla tärkeä osa onnistumisen tunteen luomista. (Arffman & Hujala. 2010, 62.)

Lapsen kasvu ja kehitys asettavat ravitsemukselle tiettyjä erityistarpeita. Energiaa tulee olla riittävästi, jotta sitä riittää kasvun ja kehityksen lisäksi myös liikkumiseen ja leikkimiseen. Hiilihydraatteja tarvitaan aivojen toimintaan ja liikkumiseen, proteiineja kudosten kasvuun ja rasvaa energiavarastoksi, rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi ja hermoston kehitykseen. Säännöllisen ateriatrymällä avulla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden jatkuva saanti. (Arffman & Hujala. 2010, 60.)

2.2 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemukselliset tavoitteet päivähoidossa

Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan lapsen päivän ravinnontarpeesta. Päiväkodeissa tehtyjen selvitysten mukaan lapset ovat syöneet suositusta vähemmän, keskimäärin vain noin puolet päivän tarpeesta. Lasten ruokailutilanteiden ja ruokailun kehittäminen on tärkeää. Osalla lapsista päivähoidossa tarjottu pääateria on päivän ainoa lämmin ateria. Leipä ja maito ovat tärkeä osa ateriakokonaisuutta, eivät palkinto muun ruoan syömisestä. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Ruokailu on osa lasten perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Se edistää lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ylläpitää vireyttä hoitopäivän aikana. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Päivähoidossa tarjottava ruoka on monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Lapsi syö sitä oman tarpeensa mukaisesti. Häntä kannustetaan tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin ja maistamaan erilaisia ruokia. Päivähoidolla on hyvät

mahdollisuudet ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Ruokailu rytmittää lasten hoitopäivän jaksoihin. Säännöllisesti toistuvat ateriat ja välipalat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa viihtyvyyttä. Ruokailu on sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi oppii hyviä käytöstapoja ja toisten huomioon ottamista pöydässä. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Lapsi katsoo syödessään mallia toisista lapsista. Myös päivähoidon henkilökunta vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin omalla esimerkillään. Ruokailutilanteissa lapsille annetaan tietoa, opetetaan taitoja ja siirretään ruokaan liittyviä asenteita. Päivähoidon ravitsemuskasvatus on parhaimmillaan iloista yhdessä syömistä. (Hasunen ym. 2004, 151.)

Suositus alle 2-vuotiaiden ravintoaineiden saannista

Vastasyntyneen suositeltavin ravinto on yksinomaan äidinmaito kuuden kuukauden ikään asti. Äidinmaito tyydyttää yksinään useimpien lasten ravinnon tarpeen D-vitamiinia lukuun ottamatta puolen vuoden ikään asti. Lapsen kasvaessa rasvan osuutta vähennetään vähitellen ja energia korvataan vastaavasti hiilihydraateilla. Noin kaksivuotiaan lapsen ruokavaliossa suositeltava rasvan osuus kokonaisenergiansaannista on sama kuin aikuisenkin eli noin 30 E%. Yhden vuoden iästä lähtien ruoan kovan rasvan osuuden ei tulisi ylittää 10 E%. Runsaan proteiinin saannin ensimmäisten elinvuosien aikana on esitetty lisäävän lihavuuden riskiä lapsuusiässä, mutta näyttö tästä on puutteellista. Alle 6 kk:n ikäisten proteiinin saanti ei saa ylittää 10 E %. 6-12 kk:n ikäisillä proteiinin saannin yläraja on 18 E% ja yli 1-vuotiailla 20E% (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005)

Suositus ravintoaineiden saannista 2-6 v

Leikki-iässä lapsen kasvu hidastuu ja painoon suhteutettu energian tarve vastaavasti vähenee. 4-6-vuotiaan lapsen energiantarve on enää alle 75 kcal painokiloa kohti. Energiantarpeeseen vaikuttavat lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta. Tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat kasvaa leikki-ikä

lopulla ja kouluiässä. Energiantarpeen vaihtelu sekä lasten kesken että yksilöllisesti päivästä toiseen on suuri.

Energiantarpeen arviointiin leikki-iässä soveltuu kaava:

1000 kcal (4,2MJ) + ikä vuosissa x 100 kcal (0,4MJ)

Näin laskettuna kolmevuotiaan lapsen energiantarve on noin 5,4 MJ eli 1300 kcal. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, hän yleensä säätelee ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi. Lapset voivat leikki-iässä noudattaa turvallisesti samaa, monipuolista, runsaasti rasvaa sisältävää ruokavaliota kuin muukin perhe. Vähärasvaisia maitovalmisteita on tärkeää käyttää riittävästi. Kaikille alle 3-vuotiaille lapsille suositellaan D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden. E-vitamiinin saanti paranee samalla, kun siirrytään entistä enemmän pehmeiden rasvojen käyttöön ja lisätään kasvisten käyttöä. (Hasunen ym. 2004, 95.)

Ravitsemussuositukset ovat samat aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50-60 % energiansaannista. Rasvan osuuden energiansaannista tulisi olla 25-35 %. Proteiinien saantisuositus on 10-20 % energiansaannista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005.)

2.3 Tutkimuksia leikki-ikäisen ravitsemuksesta

Lasten hiilihydraattien saantia on tutkittu riittämättömästi, varsinkin ravintokuidun osalta. Kansainvälisesti lasten kuidun saantisuositukset ovat perustuneet keskimääräisiin arviointeihin ja aikuisten suosituksiin. Lasten kuidun saannille ei ole suomalaisia suosituksia. Ravintokuidun on ajateltu suuren energiattoman volyyminsa takia pienentävän energian saantia ja sitä kautta voivan vaikuttaa haitallisesti lasten kasvuun.

STRIP- tutkimuksessa selvitettiin lasten kuidun ja sokerin käyttöä ja niiden yhteyksiä kasvu – ja ravintotekijöihin sekä hammasterveyteen. (Ruottinen, 2011, 4.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, ettei runsaankaan kuidun saannista ole haittaa lasten kasvulle ja että kuitu parantaa lasten ruokavalion laatua. Lisäksi havaittiin, että ravintokuitu oli yhteydessä alhaisempiin veren kolesterolipitoisuuksiin. Myös muut hiilihydraatit vaikuttivat veren rasva-arvoihin, sillä kokonaishiilihydraatti, sokeri ja fruktoosi suurensivat arvoja. (Ruottinen, 2011.)

Kyttälän ym. (2008) tutkimuksessa havaittiin, että päivähoitomuodolla oli selvä yhteys lasten ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin. Kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio oli arkisin monipuolisempi ja lähempänä leikki-ikäisten ravitsemissuosituksia kotona hoidettuihin lapsiin verrattuna. Suositeltavista elintarvikkeista oli mm. tuoreiden kasvisten ja salaattien, hedelmien ja marjojen, viljavalmisteiden (ruisleivän ja puurojen), kalaruokien, rasvattoman maidon ja margariinin keskimääräinen kulutus suurempaa kodin ulkopuolella hoidetuilla lapsilla. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 92.)

Kodin ulkopuolisia hoitopaikkoja vertailtaessa havaittiin, että perhepäivähoidossa hoidetut lapset söivät hoitopäivän aikana enemmän kuin päiväkodissa hoidetut. Energiaan suhteutettuna päiväkodissa hoidetut saivat kuitenkin perhepäivähoidossa hoidettuihin verrattuna enemmän monityydyttymättömiä rasvahappoja ja E-vitamiinia. (Kyttälä ym. 2008, 92.)

Lasten ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin vaihtelua viikonpäivien mukaan tutkittiin 3-vuotiailla (Lehtisalo 2007). Makeisten ja lisätyn sokerin keskimääräinen saanti viikonloppuisin oli kaksinkertaista arkipäiviin verrattuna. Lähes perinteeksi muodostuneen karkkipäivän viettäminen lauantaisin heijastui tuloksiin, mutta on huomattava, että makeisten ja lisätyn sokerin käyttäjien osuus arkenakin oli suuri. Myös juomia, erityisesti virvoitusjuomia kulutettiin viikonloppuisin enemmän. Kaikkien muiden elintarvikeryhmien kulutus oli viikonloppuisin vastaavasti pienempää. Lasten energiansaanti ei poikennut arki – ja viikonloppupäivien kesken. (Kyttälä ym. 2008, 94.)

Kokonaisruokamäärä kasvoi lasten vanhetessa ja pojilla se oli suurempi kuin tytöillä. Yksi- ja kaksivuotiaiden lasten ruokavalioiden koostumus erosi paljon

toisistaan. Kun 1-vuotiaat söivät vielä teollisia lastenruokia, perunaa ja viljavalmisteita, 2 – vuotiaiden ruokavalio koostui yhä enemmän samankaltaisista ruoista ja elintarvikkeista kuin vanhemmilla lapsilla. Lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lasten vilja- ja maitotuotteiden sekä liharuokien kulutus oli runsasta. Leipärasvojen ja kalaruokien käyttömäärät olivat pieniä. (Kyttälä ym. 2008, 94.)

2.4 Ruokalistasuunnittelu ja elintarvikevalinnat

Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokahuollon osa-alueista. Ruokalista määrittelee keittiön muiden osa-alueiden hyväksikäyttöä ja toisaalta resurssien, kuten henkilökunnan ja koneiden tarvetta keittiössä. Ruokalista on tietyllä tavalla keittiökokonaisuuden keskipiste ja myös toimintaohje elintarvikkeiden hankintaa ja varastointia varten.

Ruokalistasuunnittelun perustavoitteita on tarjota ravitsemuksellisesti täysipainoista, ruokahalua herättävää ja herkullista ruokaa niille ihmisille, jotka ruoan syövät. Käytössä oleva budjetti asettaa rajansa ruoan suunnittelulle. (Suominen, 2000, 5.)

Ruoan ravitsemuksellinen sisältö ei ole ainoa asia, joka hyvin suunnitellussa ruokalistassa on otettu huomioon. Asiakkaiden mieltymykset ja ruokailutottumukset tulee ottaa myös huomioon. On aivan eri asia suunnitella ruokalistaa ikäihmisille kuin lapsille. Tarpeet ja odotukset ruoan suhteen ovat näissä ryhmissä hyvin erilaiset. (Suominen, 2000, 9.)

Kiertävä ruokalista suunnitellaan tietylle ajanjaksolle kuten kolmelle, neljälle, viidelle tai kuudelle viikolle. Kun ruokalistan ruoat on valmistettu kertaalleen läpi, kierros aloitetaan taas alusta. Kiertävän ruokalistan etuja on mm. suunnitelmallisuus, jolloin keittiöhenkilökunnan taitoja voidaan käyttää parhaiten hyödyksi. Haittana voi olla se, että ruokalistan suunnittelussa ei voida ottaa huomioon keskelle viikkoa osuvia juhlapyyhiä. Siksi kiertävään ruokalistaan on säilytettävä jouston mahdollisuus. (Suominen, 2000, 25.)

Ammattitaitoinen henkilökunta voi valmistaa suositusten mukaista ruokaa monenlaisista raaka-aineista. Keskeistä lopputuotteen laadun kannalta ovat raaka-aineiden käyttömäärät ja keskinäiset suhteet sekä ruoanvalmistusmenetelmät.

Ravitsemuslaatua painottavat elintarvikehankinnat helpottavat kuitenkin ruoanvalmistusta ja tukevat terveellistä ateriatarjontaa. Laadukkaiden elintarvikkeiden hankinta on tärkeää ja myös se on tärkeää, että raaka-aineet myös valmistetaan ruoaksi terveellisin periaattein, esimerkiksi välttämällä ylimääräistä suolan lisäystä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, 51.)

Elintarvikkeiden hankinnoissa tulisi kiinnittää huomiota niihin jokapäiväiseen ateriatarjontaan liittyviin elintarvikkeisiin, jotka ovat ravitsemuksen kannalta keskeisiä. Suomessa tällaisia ovat esimerkiksi maitotuotteet ja niiden kaltaiset valmisteet, rasvat, liha ja lihavalmisteet sekä leipä ja valmisruoat. Erityistilanteet ja niiden gourmet-tuotteet ovat asia erikseen, joskaan ruoan herkullisuus ei useinkaan ole kiinni rasvan laadusta tai suolan määrästä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, 51.)

3 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

3.1 Tenavakoti

Seinäjoen keskussairaalan päiväkotiyhdistys perustettiin 1.11.1972. Vuonna 1980 se muutettiin Seinäjoen Tenavakoti ry:ksi. Varsinainen päiväkotitoiminta aloitettiin 1.4.1974 52-paikkaisena Sahalankadulla, niin sanotussa Kaarakan talossa. Syyskuussa 1979 toiminta siirtyi nykyisiin tiloihin Hanneksenrinteelle, Seinäjoen keskussairaalan läheisyyteen. (Tenavakoti – historia [viitattu 1.2.2011])

Päiväkodissa on 1330 m²:n tilat 114–120 lapselle ja henkilökunnalle, jota on 30. Hanneksenrinteellä on myös tilavat ja monipuoliset ulkoilutilat. Luonnonläheinen ympäristö tarjoaa lapsille hyvät mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaan ja ulkoiluun. (Tenavakoti – perustietoja [viitattu 1.2.2011].)

Päiväkodissa hoidetaan pääasiassa Seinäjoen keskussairaalan henkilökunnan lapsia. Päiväkotitoimii yhdistyspohjaisena myyden palvelujaan

ostosopimusperiaatteella Seinäjoen kaupungille, joten kaikki päivähoitopaikan hakijat ovat tasavertaisessa asemassa. (Tenavakoti – perustietoja [viitattu 1.2.2011].)

Seinäjoen Tenavakoti ry vuokraa Hanneksenrinteen toimitilat Kiinteistö oy Seinäjoen Tenavakodilta. Ruoka ostetaan Seinäjoen keskussairaalan keittiöltä. Tenavakodin vanhempainryhmä toimii yhteistyöelimenä kodin ja päiväkodin välillä. Ryhmässä toimii lasten vanhempia ja henkilökuntaa. (Tenavakoti – perustietoja [viitattu 1.2.2011].)

3.2 Seinäjoen keskussairaala

Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus on vastuuyksikkö, joka on osa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän potilashoidon tukipalveluja. Toimintayksikköjohtaja vastaa koko ravintopalvelujen tulosityksikön toiminnasta. Ravintokeskuksen vastuuyksikköjohtajana toimii ravitsemispäällikkö, jonka apuna toimivat ravitsemistyönjohtajat. Käytännön työstä vastaavat suurtaloukskokit ja ravitsemistyöntekijät.

Asiakkaina ovat Seinäjoen keskussairaalan potilaat ja henkilökunta, Tenavakodin lapset ja henkilökunta, opiskelijat, koulutuspäiville osallistuvat vieraat ja muut vierailijat. Ruokailijamäärä on 1000–1200 henkilöä lounaalla ja annoksia valmistetaan 2000 /vrk.

Ravintokeskus toimii jokaisena päivänä ja toimittaa asiakkailleen kaikki pääateriat, aamupalan, lounaan ja päivällisen. Henkilökunnalla on mahdollisuus toimipaikkaruokailuun kahdessa eri henkilökunnan ruokasalissa. Hanneksenrinteellä sijaitsevassa ruokasali Pihlajassa ja ruokasali Vaahterassa, joka sijaitsee Törnävän sairaalan TN-talossa. Tarjolla on kaksi eri ruokavaihtoehtoa, lounas A ja lounas B, tämä sisältää myös jälkiruoan.

Aterian henkilökunta maksaa omalla kulkukortillaan, jolloin se peritään suoraan palkasta. On myös mahdollista ostaa ruokalipukkeita kanttiinista. Leikkaussalille toimitetaan päivittäin kevytlounas ja tietyt osastot voivat tilata ruoan suoraan osastolle (esim. sydänvalvonta, teho-osasto, synnytyssali, lastenosastot, dialyysi,

tarkkailu, päiväkirurgia.) eli osastot joilta on hieman vaikeampaa lähteä syömään normaalisti ruokasaliin.

Sairaalassa on käytössä sekä keskitetty että hajautettu ruoanjakelu. Keskitetyssä ruoanjakelujärjestelmässä ruoka annostellaan tarjottimella olevan potilaiden henkilökohtaisten ruokavaliokorttien mukaan. Pääruoka, jälkiruoka ja lisäkkeet annostellaan tarjottimelle valmiiksi. Hajautetussa ruoanjakelujärjestelmässä lämmin ruoka jaetaan osastoittain suuriin lämpöastioihin ja kylmät ruoat omiin jakeluastioihin. Ruoka annostellaan osastoilla.

Lämpökeittiössä valmistetaan sairaalan lämmin ruoka eli aamupuuro, lounas ja päivällinen sekä jälkiruoka. Ruoka valmistetaan viiden viikon kiertävän ruokalistan mukaan ja se on suunniteltu sairaalaruokasuositusten mukaan. Vaihtelua ruokalistaan saadaan huomioimalla salaateissa kausiluontoiset elintarvikkeet sekä erilaisten juhlapyhien perinteiset ruoat.

Ruoka valmistetaan pääasiassa itse, lihat kuitenkin ostetaan valmiiksi kuutioituna tai suikaloituna, näin vähennetään esivalmistelua. Suurin osa keittiön laitteista on nykyaikaisia ja helppokäyttöisiä jotka keventävät ja nopeuttavat ruoan valmistusta.

Dieettilämpökeittiössä valmistetaan erilaiset erityisruokavaliot ja potilaiden erikoistoiveet. Dieettikeittiössä pyritään valmistamaan mahdollisimman samanlaista ruokaa kuin on perusruokalistalla. Erityisruokavalioita ovat: laktoositon, maidoton, gluteeniton, kasvisruokavaliot sekä kalium- ja fosforirajoitteiset ruokavaliot. (EpsHP – ravintokeskus [viitattu 1.2.2011].)

4 RAVITSEMUSLAATU JA ASIAKASTYYTYVÄISYYS PIENTEN LASTEN RUOKAPALVELUISSA CASE TENAVAKOTI

4.1 Nykyisen ruokalistan ravitsemuksellinen laatu

4.1.1 Viiden viikon kiertävän ruokalistan nykytilanne

Tenavakodissa on käytössä viiden viikon kiertävä ruokalista. Nykyisellä ruokalistalla on tarjolla monipuolisesti erilaisia ruokia. Jokaisella viikolla on tarjolla kalaa ja joka päivä on ruoan kanssa tarjolla salaatti, täysjyväleipää ja rasvatonta maitoa. Neljänä päivänä on myös tarjolla jälkiruokaa, joka yleensä on kiisseliä. Lapset saavat hoidossa myös välipalan, joka voi olla esimerkiksi jogurttia ja marjoja, karjalanpiirakka ja munavoi, jäätelöä, vispipuuroa tai leipää ja leikkele. Välipalalla on aina tarjolla myös täysjyväleipää ja leikkeleitä ja juomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai vettä. Aamuisin tarjolla on puuroa, leipää ja leikkeleitä, juomana on mehua ja vettä. Ravitsemusarvallisesti ruokalista on jo alkutilanteeltaan hyvällä mallilla. Tarjolla on ruisleipää ja leipä on muutenkin mahdollisuuksien mukaan täysjyvää. Lasten annoskoot ovat osittain samoja tai jopa suurempia kuin lastenhoitohenkilö-kunnan. Perunaa lasta kohti lasketaan enemmän kuin lastenhoitohenkilökunnalle. Annoskoot riippuvat tarjottavasta ruoasta ja lapsen iästä.

4.1.2 Viiden viikon kiertävän ruokalistan ravintoarvolaskelmat

Aivo2000 ohjelmalla laskettiin Tenavakodin ruokalistalle ravintoarvot. Laskelmissa huomioitiin lounaan ja välipalan ravintoarvot. Koneelle ei syötetty aamupalaa, koska sitä eivät välttämättä kaikki lapset syö päiväkodilla. Puuro keitetään päiväkodilla ja tarjolla on myös leipää ja leikkeleitä. Laskelmiin otettiin mukaan lounas ja välipala, koska kaikki lapset syövät ne päiväkodissa ja näin saadaan realistisemmat tulokset.

Aivo2000 ohjelmassa valittiin vertailukohdaksi Suomalaiset ravitsemussuositukset ja alle 2-vuotiaiden omat suositukset, joihin päiväkodin ruokalistaa verrattiin. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa energiaravintoaineiden suositus on

seuraavanlainen: hiilihydraatit 55 E %, (vaihteluväli 50–60 E%), rasvat 30 E% (vaihteluväli 25-35 E%) ja proteiinit 15 E% (vaihteluväli 10-20 E%) (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005)

Energia- ja ravintoaineiden saanti

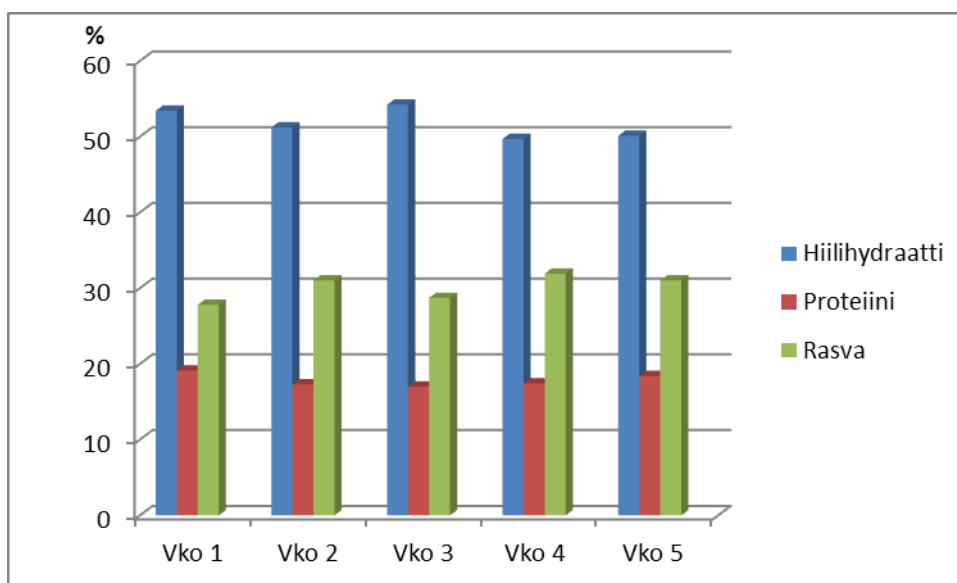
Ruokalistan 1 viikon kohdalla keskimääräinen hiilihydraattien saanti energiaprocenteissa on 53,4 E % joten lounaan ja välipalan osuudelta päivän hiilihydraattien saanti täyttyy hyvin. Proteiinien osalta keskimääräinen saanti on 19,1 energiaprosenttia. Rasvan keskimääräinen saanti on 27,8 E %. Kuidun määrän suositus 3 g/MJ päivässä. Kuidun saanti viikossa on noin 2,1 g/MJ

Viikon 2 ruokalistalla keskimääräinen hiilihydraattien saanti on 51,2 energiaprosenttia. Proteiinien määrä on 17,3 energiaprosenttia. Rasvan keskimääräinen saanti on 31 energiaprosenttia. Kuidun saanti on noin 3 g/MJ

Viikon 3 ruokalistalla hiilihydraattien osuus on 55 E %, proteiinien 17 E % ja rasvan keskimääräinen osuus on 28,7 E %. Kuidun osuus on 2,7 g/MJ

Viikolla 4 hiilihydraattien keskimääräinen saanti energiaprocenteina on 49,7. Proteiinien saanti on 17 E %. Rasvan keskimääräinen saanti on 31 E %. Kuidun osuus neljännellä viikolla on 2,7 g/MJ

Viidennellä ruokalistaviikolla hiilihydraattien saanti on keskimääräisesti 50 E % ja proteiinien 18 E % ja rasvan osuus on keskimääräisesti 31 E %. Kuidun osuus viimeisellä ruokalistaviikolla on 1,9 g/MJ



Kuvio 1. Viiden viikon kiertävän ruokalistan ravintoarvot E %

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Ravintoaineiden määrää tiettyä energiayksikköä (yleensä 1 MJ tai 1000 kcal) kohti kutsutaan ravintoainetiheydeksi.

C-vitamiinin saanti on keskiarvoisesti ravintotiheydessä mitaten 12 milligrammaa. Suositusten mukainen saantimäärä olisi 8 milligrammaa, joten suositus täyttyy hyvin.

D-vitamiinin saantisuositus on 1 mikrogramma ja ruokalistalla viikon keskiarvo on 0,99 mikrogrammaa.

Raudan saantisuositus ravintotiheydessä on 1,6 milligrammaa MJ kohti. Ruokalistalla raudan saanti keskimääräisesti päivässä on noin 1,26 milligrammaa.

Tiamiinin saantisuositus 2-5-vuotiailla lapsilla on 0,12 milligrammaa vuorokaudessa. Tiamiinin saanti keskimääräisesti päivittäin on noin 0,8 milligrammaa.

Kalsiumin suositeltu saanti on 100 mg/MJ. Kalsiumin saanti on keskimääräisesti viikoittain noin 665 mg.

Vitamiinit/Kivennäisaineet	Saanti / 1 MJ	Suositus/ 1MJ
C-vitamiini (mg)	12,21 mg	8 mg
D-vitamiini (µg)	0,99 µg	1 µg
Rauta (mg)	1,26 mg	1,6 mg
Tiamiini (mg)	0,8 mg	0,12 mg
Kalsium (mg)	665 mg	100 mg
Kuitu (g)	2,48 g	3 g

Kuvio 2. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksien mukaan aikuisilla ja yli kaksivuotiailla lapsilla rasvan osuus energian saannista tulisi olla 25–35 %. Se voi olla normaalipainoisilla myös 30–35%, kunhan kovan rasvan osuus ei ylitä 10 %.

Hiilihydraattien osuudeksi energian saannista suositellaan 50–60 %. Kuitupitoisten hiilihydraattien määrää tulisi lisätä ja puhdistettujen sokereiden osuutta vähentää.

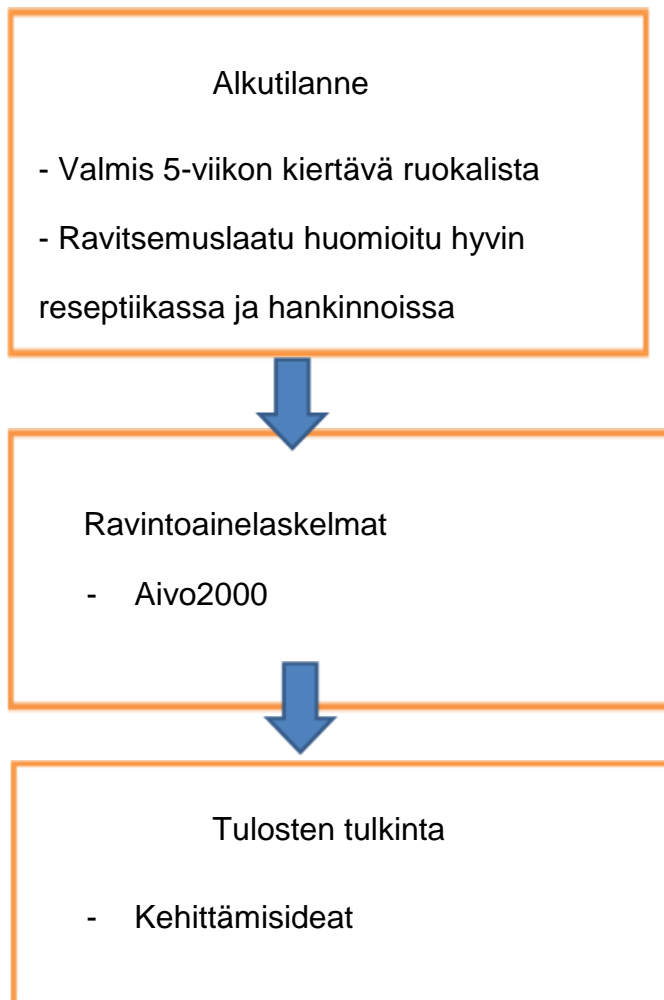
Kuitupitoinen ruoka vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Lapsille on tärkeää saada ravintokuituja kohtuullisesti monipuolisista lähteistä.

Proteiinin suositeltava saanti on 10–20 %. Suurimman osan proteiinista suomalaiset, yli kaksivuotiaat, saavat eläinperäisistä elintarvikkeista, lähinnä lihasta ja maidosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–20)

4.1.3 Kehittämisehdotukset ravitsemuslaadun parantamiseksi

Ruokalistan alkuperäinen tilanne on jo ravitsemussuosituksien mukainen ja parannettavaa ei oikeastaan ole. Kuidun saanti jää ainoana alle suositusten.

Proteiinien saanti lounaasta ja välipalasta on keskimäärin päivittäin 17 E % tietämällä, joka on melkein koko päivän saantisuositusten ylärajalla. A, C ja D-vitamiinia ja rautaa ruokavaliosta saadaan hyvin suositusten mukaan.



Kuvio 3. Päiväkotien ravitsemuksellisen laadun kehittämisprosessi

4.2 Asiakastyytyväisyys ruokapalveluihin päiväkotien Tenavakodissa

4.2.1 Tavoite

Päiväkotien Tenavakotiin tehtiin asiakastyytyväisyyskysely. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa lasten ateriointia päiväkodilla ja lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavasta ruoasta. Aikaisemmin vastaavaa kyselyä ei ole tehty. Tavoitteena oli selvittää mitä aterioita lapset syövät päiväkodilla ja kuinka usein, lasten

lempiruokia ja sitä miten ruokalistaa voisi tulevaisuudessa muokata ja parantaa. Yhtenä tavoitteista oli määrittää päiväkotitienavakodin viiden viikon kiertävän ruokalistan ravintosisällöt ja verrata niitä suosituksiin. Tulosten perusteella annetaan kehittämisideoita ravitsemuksellisen laadun kehittämiseksi.

4.2.2 Aineisto ja menetelmät

Tutkimusaineiston muodostivat päiväkotitienavakodin lapsiasiakkaat. Otantamenetelmänä oli kokonaisotanta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake jaettiin päiväkodissa lapsille ja he täyttivät sen yhdessä vanhempien kanssa kotona.

Kyselylomakkeen tekeminen lähti siitä, että mietittiin toimeksiantajan kanssa asioita, mitä lomakkeella halutaan selvittää. Kyselylomake pyrittiin tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta lapset pystyisivät vastaamaan vanhempien avulla kotona kyselyyn. (Liite 1) Kysymykset olivat selkeitä ja yksinkertaisia ja avuksi tehtiin arviointiasteikko hymynaamoista. Näin lapset voivat paremmin osoittaa mielipiteensä.

Kysely toteutettiin marras-joulukuun 2010 alun aikana ja kaikkien kyselyn palauttaneiden kesken arvottiin kaksi joulukalenteria.

Kyselyn liitteeksi tehtiin saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyön tavoitteista. Vanhemmat saivat ottaa yhteyttä joko puhelimella tai sähköpostilla, jos heille olisi tullut jotain kysyttävää. Kuitenkaan ainuttakaan yhteydenottoa ei tullut, joten kysely oli ilmeisesti riittävän selkeä.

Kyselylomakkeita jaettiin 110 kappaletta ja takaisin kyselyitä palautui 52 kappaletta. Vastausprosentti oli 47,3. Aineisto purettiin Excel-ohjelmalla.

4.2.3 Tulokset

4.2.3.1 Taustatiedot

Kyselyn alussa tiedusteltiin taustatietoja kuten ikää, sukupuolta ja noudattaako lapsi jotain erityisruokavaliota. Näiden kysymysten tarkoituksena oli selvittää

vaikuttaako esimerkiksi lapsen sukupuoli ruokailutottumuksiin. Seuraavilla kysymyksillä kartoitettiin lapsen ruokailutottumuksia, syökö hän kaikkia ruokia vaikka ei pitäisikään niistä ja kysyttiin mistä päiväkodilla tarjottavasta ruoasta lapset pitävät eniten ja vähiten. Näin saadaan arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää jatkossa ruokalistoja suunniteltaessa.

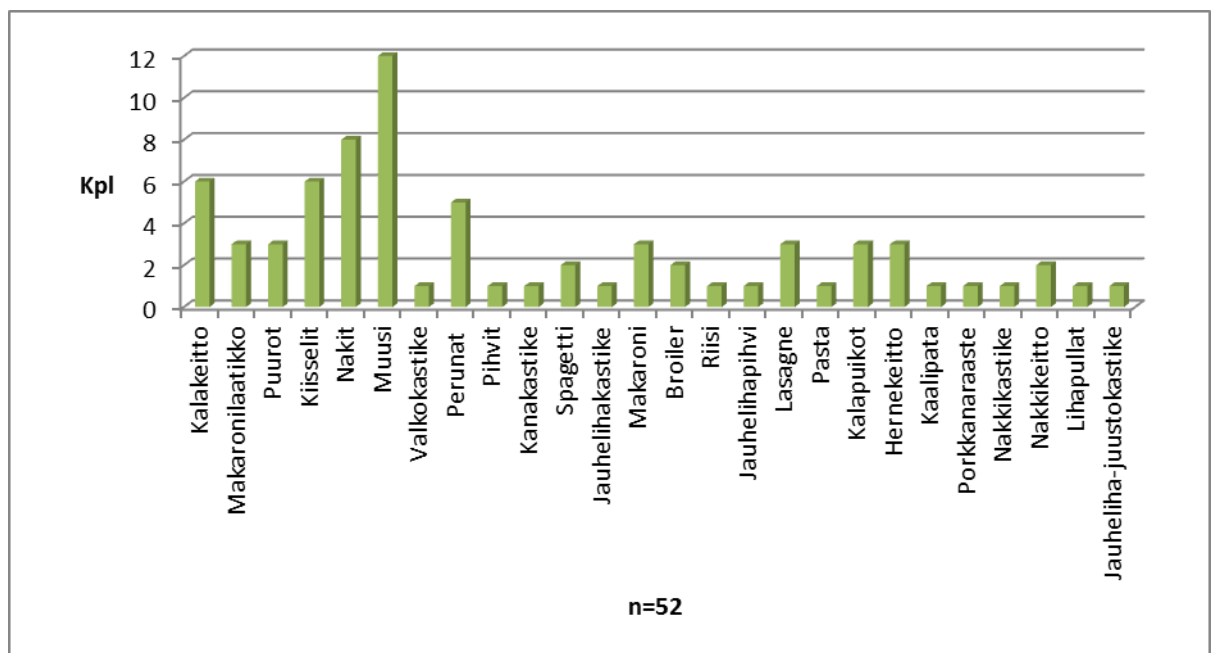
Taulukoiden avulla huomattiin miten tietyt ruokalajit keräsivät muita enemmän ääniä. Monet ruoat jakoivat mielipiteitä, toiset tykkäävät ja toiset eivät pidä ollenkaan. Enemmistö lapsista ei noudata erityisruokavaliota.

Aktiivisemmin kyselyyn vastasivat esikouluikäiset lapset. 97 prosenttia heistä vastasi kyselyyn. Heikoiten vastauksia tuli aivan pienimpien joukosta, ikäryhmästä 2-3 vuotta. Heidän vastausprosenttinsa oli 19 %.

4.2.3.2 Ateriointi päiväkodilla

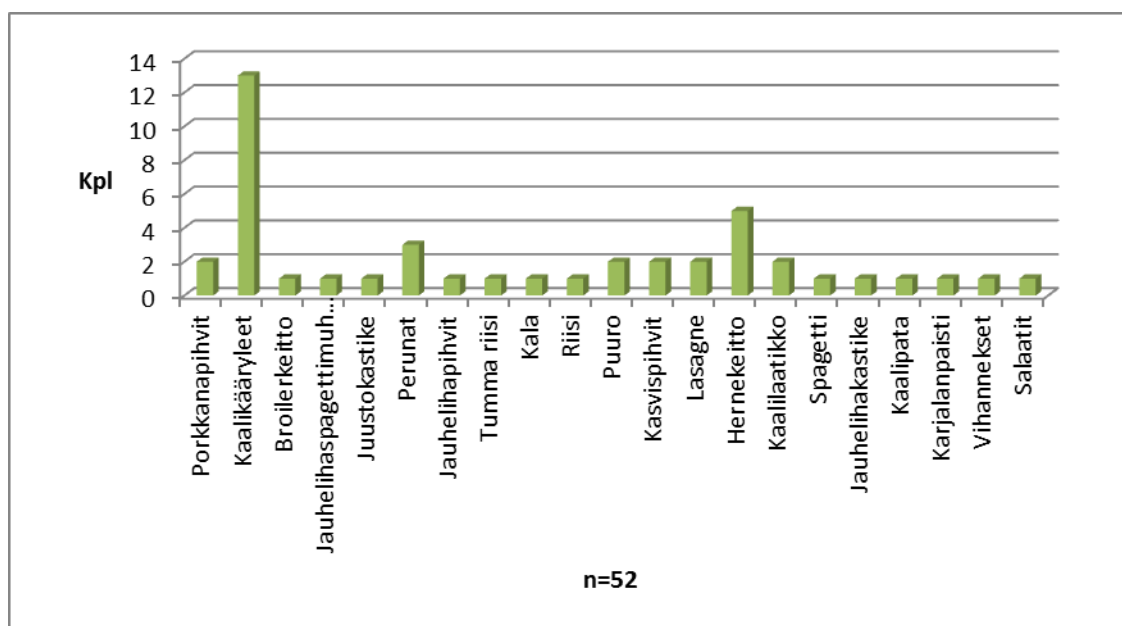
Kyselylomakkeessa selvitettiin, syökö lapsi ruoka-aineita/ruokia vaikka ei pitäisikään niistä. Kysymyksen perässä oli tilaa kertoa omia kommentteja ja suurimmassa osassa oli kirjoitettu, että maistaa voi vaikka ei pitäisikään.

75 % lapsista vastasi syövänsä ruokia ja ruoka-aineita, vaikka he eivät pitäisikään niistä. Lapsista 21,2 prosenttia taas eivät syö ruoka-aineita/ruokia, joista eivät pidä. 3,8 prosenttia lapsista eivät vastanneet kysymykseen. Perusteluna oli kirjoitettu, etteivät vanhemmat voi tietää syökö heidän lapsensa ruokaa tai maistavatko he ruokia kun he eivät ole paikalla.



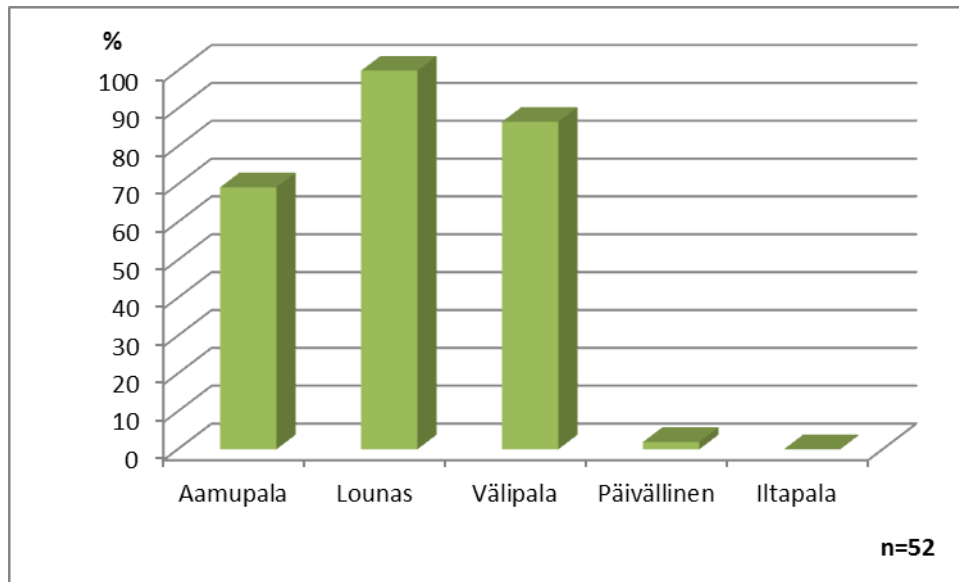
Kuvio 4. Pidetyimmät päiväkotiruokat (n=52)

Suosituin ruoka kyselyn mukaan oli nakit ja muusi. Myös erilaiset kiisselit, joita päiväkodilla on tarjolla melkein joka päivä, nousivat suosituimpien ruokien listalle. Suosituimpien listalle pääsivät myös kalakeitto, perunat, makaroni, lasagne, kalapuikot ja mielipiteitä jakava hernekeitto.



Kuvio 5. Epäsuosituimmat päiväkotiruokat (n=52)

Epäsuosituin ruoka kyselyn mukaan on kaalikääryleet. 13 lasta nimesi kaalikääryleet ruoaksi, jota ei mielellään söisi päiväkodilla. Epäsuosituksi ruoaksi lapset nimesivät myös hernekeiton, kaalilaatikon, perunat, kasvispihvit ja lasagnen. (Kuvio 2)

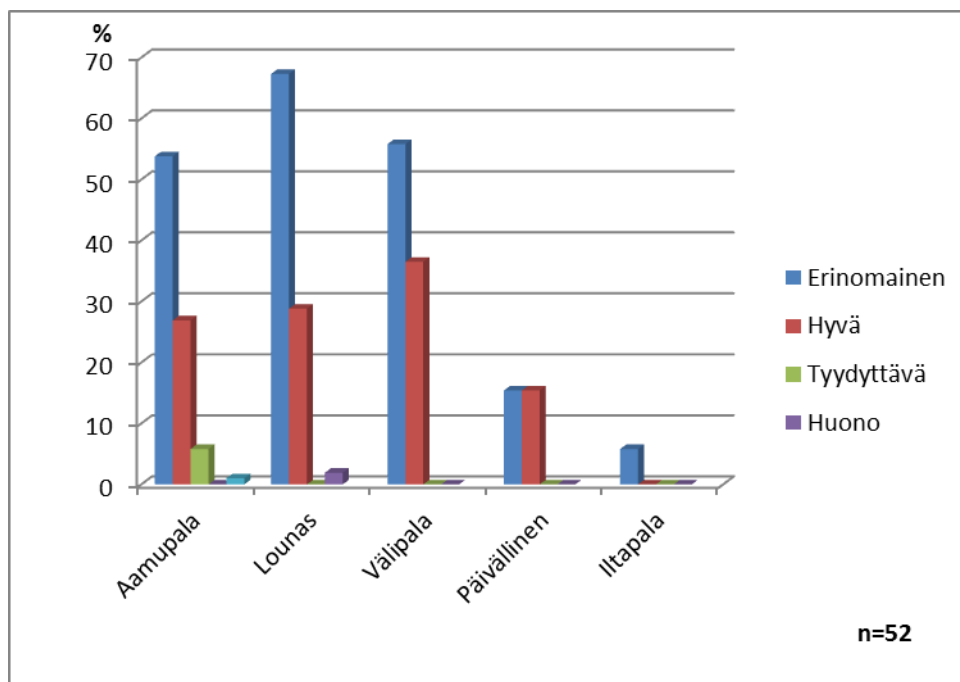


Kuvio 6. Mitä ruokia lapsi syö usein tai joskus päiväkodilla.(n=52)

Aamupalan päiväkodilla syö usein tai joskus 36 lasta eli 69,2 prosenttia vastanneista. Kaikki kyselyyn vastanneet lapset syövät päiväkodilla lounaan. Välipalalla hoidossa ruokailee 45 lasta eli 86,5 prosenttia lapsista. Päivällistä päiväkodilla syö usein vain yksi lapsi ja iltapalaa ei kukaan kyselyyn vastanneista lapsista.

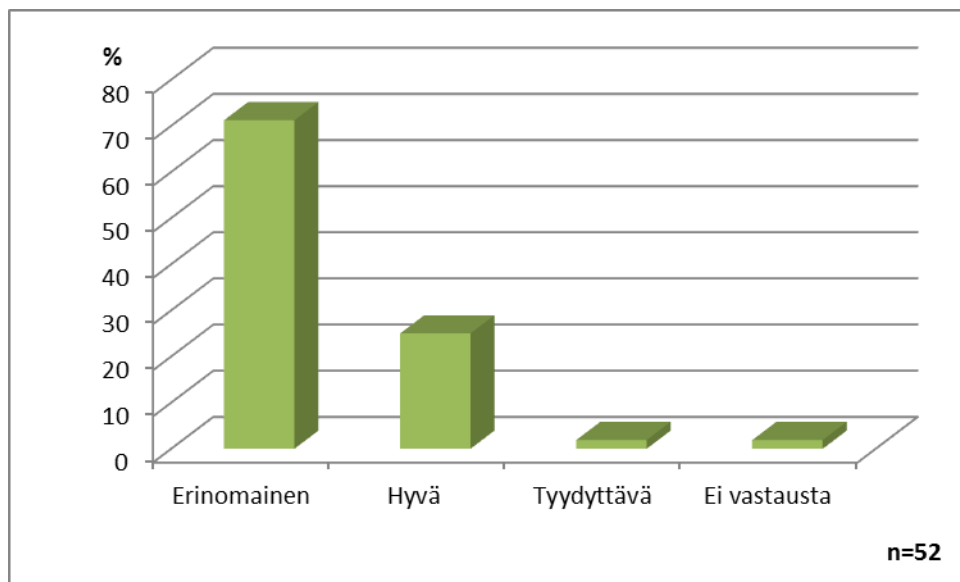
4.2.3.3 Lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavasta ruoasta

Kokonaisarvosanaksi ruoalle lapset antoivat erinomaisen. Vastausvaihtoehtoina oli neljä erilaista hymynaamaa, joista lapsen on helppo näyttää ja kertoa mikä kuvaa parhaiten ruokaa. Tuloksia laskettaessa muutettiin hymynaamat asteikolle huono, tyydyttävä, hyvä ja erinomainen. Kysymyksissä pyydettiin arviota myös aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta.



Kuvio 7. Lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavista aterioista (n=52)

Aamupalan, lounaan ja välipalan yli 50 % lapsista arvioi erinomaiseksi. Hyväksi ateriat arvioi yli 25 % lapsista.



Kuvio 8. Lasten antama kokonaisarvosana päiväkodin ruoalle (n=52)

Erinomaiseksi ruoan arvioi 71,2 prosenttia, hyvän arvosanan antoi 25 prosenttia. 1,9 % lapsista arvioi ruoan tyydyttäväksi ja 1,9 % ei vastannut ollenkaan kysymykseen. Ruoka on hyvää ja erityisesti jälkiruoasta tuli vastaajilta kiitoksia.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päiväkotiruokailua ei ole aikaisemmin Tenavakodissa tutkittu ja kysytty lasten mielipiteitä. Työn tavoitteena oli selvittää lasten mielipidettä päiväkodilla tarjottavasta ruoasta ja sen maistuvuudesta. Kysely toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja lapset vastasivat kyselyyn vanhempien kanssa kotona. Kyselyn taustatiedoissa selvitettiin lasten ikää, sukupuolta ja erityisruokavalioita. Näin kartoitettiin ovatko eri-ikäisten ruokailutottumukset toisistaan kuinka poikkeavia ja vaikuttaako sukupuoli ruokailutottumuksiin. Vastauksissa nousi ilmi tietyt suosikkiruokat, lasten keustosuosikki nakit ja muusi saivat eniten ääniä. Epäsuosituimpien listalle pääsivät erilaiset kaaliruokat, se olikin jo päiväkodilla tiedossa, etteivät lapset pidä niistä.

Tenavakodissa hoidetaan lapsia aina 1-6 ikävuoden väliltä, niin on selvää, etteivät kaikkien ruokailutottumukset ja maut vielä kohtaa. Lapsen makuaisti kehittyy iän myötä ja uusiin makuihin totutteleminen kestää noin 20 maistamiskertaa. Kyselyn ikähaarukan ollessa noinkin suuri, aivan tarkkaa tulosta ei voida kyselyllä saada. Suurin osa vastanneista kuitenkin oli esikouluikäisiä, joten heidän kohdallaan tuloksia voidaan pitää melko luotettavina.

Yleisarvosanaksi päiväkodilla tarjottavalle ruoalle lapset antavat erinomaisen, joka osaltaan kertoo jotain päiväkodilla tarjottavan ruoan tasosta ja maistuvuudesta. Ruoka on monipuolista ja terveellistä, salaattia on tarjolla joka aterialla. Välipalat pyritään koostamaan täysjyväviljatuotteista ja kasviksista tietenkään välillä tarjolla olevia herkkuja unohtamatta.

Ruokalistan ravintosisältö täytti suositukset lukuun ottamatta kuidun saantia.

6 POHDINTA

Syksyllä 2010 alkanut opinnäytetyöprosessi on edennyt johdonmukaisella tavalla vaiheesta toiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa asiakastyytyväisyyskyselyllä päiväkotien lasten mielipiteet päiväkodilla tarjottavasta ruoasta. Ruoka päiväkodille ostetaan Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksesta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake jaettiin päiväkodissa lapsille ja he täyttivät sen yhdessä vanhempien kanssa kotona. Lomakkeet palautettiin päiväkodille ja kaikkien vastanneiden kesken arvottiin kaksi joulukalenteria.

Lomakkeet analysoitiin Excel-ohjelmalla. Vastauksista tehtiin erilaisia kaavioita ja niiden perusteella pystyttiin analysoimaan lasten mielipiteitä mm. ruoan maistuvuudesta, lempiruoista ja epämiellyttävistä ruoista. Lapsia pyydettiin antamaan arvosana päiväkodilla tarjottaville aterioille ja myös kokonaisarvosana ruoalle. Lapset arvioivat ruoan kokonaisuudessaan erinomaiseksi.

Aihe on ajankohtainen ja antaa tarpeellista tietoa toimeksiantajalle lasten mielipiteiden kautta, jotta ruokalistaa voidaan kehittää ja järjestää kenties teemapäiviä.

LÄHTEET

Arffman S & Hujala N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, Helsinki.

Kyttälä P. Ovaskainen M. Kronberg-Kippilä C. Erkkola M. Tapanainen H. Tuokkola J. Veijola R. Simell O. Knip M & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008

Hasunen K. Kalavainen M. Keinonen H. Lagström H. Lyytikäinen A. Nurttila A. Peltola T & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima Oy. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11

Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Prima Oy, Helsinki.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11

Ruottinen S. 2011. Carbohydrate intake in children – associations with dietary intakes, growth, serum lipids, and dental health – the STRIP Project. Turun yliopisto. Painosalama Oy: Turku.

Luoma A. Tenavakoti - perustietoja [verkkosivu]. Seinäjoki. [viitattu 1.2.2011] Saatavana: <http://www.netikka.net/tenavakoti>

Tuomela T. Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus – esittely [verkkosivu]. Seinäjoki. [viitattu 1.2.2011] Saatavana: <http://www.epshp.fi/kotisivut/ravintokeskus/index.htm>

LIITE 1 Asiakastyytyväisyyskysely

Asiakastyytyväisyyskysely Tenavakodin lapsille

Vastatkaa kysymyksiin yhdessä lapsenne kanssa. Ympyröikää mielipidettänne vastaava vaihtoehto.

Taustatiedot

1. Lapsen ikä _____ vuotta
2. Sukupuoli
 - Tyttö
 - Poika
3. Noudattaako lapsenne jotain erityisruokavaliota?
 - Ei
 - Kyllä, mitä erityisruokavaliota?
 - Vähälaktoosinen
 - Laktoositon
 - Maidoton
 - Gluteeniton
 - Ruoka-aineallergia
 - Muu, mikä? _____

Ateriointi päiväkodilla

4. Mitä aterioita lapsenne syö **usein** päiväkodilla?
 - Aamupala
 - Lounas
 - Välipala
 - Päivällinen
 - Iltapala

5. Mitä aterioita lapsenne syö **joskus/harvoin** päiväkodilla?

- ☐ Aamupala
- ☐ Lounas
- ☐ Välipala
- ☐ Päivällinen
- ☐ Iltapala

6. Syökö lapsenne myös ruoka-aineita/ruokia, joista ei pidä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Kommentteja _____

7. Toistuuko lapsenne mielestä jokin ruoka usein ruokalistalla?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Kommentteja _____

Lasten mielipiteet päiväkodilla tarjotusta ruoasta

8. Mielipiteesi päiväkodin ruoasta

Vapaat kommentit

*Aamupala



* Lounas



* Välipala   



* Päivällinen   



* Iltapala   



9. Mistä päiväkodissa tarjottavasta ruoasta lapsenne pitää **eniten**?

10. Mistä päiväkodissa tarjottavasta ruoasta lapsenne pitää **vähiten**?

11. Mitä ruokia lapsenne haluaisi saada päiväkodilla, mitä ei ole vielä ruokalistalla?

12. Minkä kokonaisarvosanan lapsenne antaa päiväkodilla tarjottavalle ruoalle?



Kiitos vastauksistanne ja arvokkaasta panoksestanne lasten ruokapalveluiden kehittämiseksi!

LIITE 2 Saatekirje kyselylomakkeeseen

Hei

Olen neljännen vuoden restonomi (AMK) opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ravitsemisalan toimipisteestä Kauhajoelta. Teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskukseen ravitsemuslaadusta ja asiakastyytyväisyydestä pienten lasten ruokapalveluissa. Tavoitteena on kerätyn asiakaspalautteen perusteella antaa vinkkejä ja kehitysideoita ruokalistan suhteen.

Lomakkeet käsitellään niin, ettei ketään voida tunnistaa vastausten perusteella. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Kyselylomakkeen voitte palauttaa päiväkodilla olevaan laatikkoon perjantaihin 3.12.2010 mennessä.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kaksi (2) joulukalenteria.

Jos kyselylomake herättää kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni.

Kiitoksia vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin

Tiina Lammi

Tiina.Lammi@seamk.fi

050-xxxxxxx

ARVONTAKUPONKI

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kaksi (2) joulukalenteria. Palauta arvontakuponki päiväkodilla olevaan laatikkoon.

LAPSEN NIMI _____

RYHMÄ _____

LIITE 3 Anomus Tenavakodin hallitukselle

Hei

Olen neljännen vuoden restonomi (AMK) opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ravitsemisalan toimipisteestä Kauhajoelta. Teen opintoihini liittyvää opinnäytetyötä Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskukseen ravitsemuslaadusta ja asiakastyytyväisyydestä pienten lasten ruokapalveluissa.

Tavoitteena on kerätyn asiakaspalautteen perusteella antaa vinkkejä ja kehitysideoita ruokalistan suhteen.

Anon Tenavakodin hallitukselta lupaa toteuttaa tämän kyselyn päiväkodissanne 22.11–3.12.2010 välisenä aikana.

Ystävällisin terveisin

Tiina Lammi

Tiina.Lammi@seamk.fi

050-xxxxxxx